

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ У  
ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

---

---

# **МЕТОДИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ЩОДО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКА**

*(З досвіду роботи ПОРУНКОВОЇ ЮЛІЇ ОЛЕКСАНДРІВНИ,  
практичного психолога ДНЗ «Регіональний центр  
професійної освіти інноваційних технологій будівництва та  
промисловості»)*

---

---

м.Харків-2020



**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ У  
ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

**МЕТОДИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ЩОДО  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ  
ПЕРШОКУРСНИКА**

*(З досвіду роботи ПОРУНКОВОЇ ЮЛІЇ ОЛЕКСАНДРІВНИ,  
практичного психолога ДНЗ «Регіональний центр професійної  
освіти інноваційних технологій будівництва та промисловості»)*

**м.Харків-2020**

Друкується за рішенням науково-методичної ради НМЦ ПТО у Харківській області від 22.06.2020, протокол № 3.

*Герасименко А.В., методист НМЦ ПТО у Харківській області*

**Методи психодіагностики щодо соціально-психологічної адаптації першокурсника.** – Харків: НМЦ ПТО у Харківській області, 2020. – 32 с.

*Даний випуск присвячений досвіду роботи практичного психолога ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти інноваційних технологій будівництва та промисловості» Порункової Юлії Олександрівни. У ньому представлено деякі методи психодіагностики щодо соціальної адаптації першокурсників та авторська програма з профілактики агресивного поведіння в учнівському середовищі «Приборкати дракона».*

**Рецензент:**

**Сологуб Н.Г.,** заступник директора з навчально-методичної роботи Науково-методичного центру професійно-технічної освіти у Харківській області

## **ПОРУНКОВА ЮЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА**



**Освіта:** Харківський національний педагогічний університеті ім. Г.С. Сковороди, 2005 рік

**Кваліфікаційна категорія:** «спеціаліст другої категорії»

**Стаж роботи:** 15 років

**Кредо:** «Те, для чого відкрите серце, не може скласти таємниці для розуму»

*Л. Фейєрбах.*

Протягом 2020 року було вивчено та узагальнено досвід роботи практичного психолога ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти інноваційних технологій будівництва та промисловості» **ПОРУНКОВОЇ ЮЛІЇ ОЛЕКСАНДРІВНИ.**

Психологічна служба центру з перших днів перебування учнів у закладі освіти ставить першочергове завдання – проводити роботу з соціальної адаптації підлітків, яка спрямована на виховання творчої особистості, впевненої у власних силах, здатної до адекватної самооцінки. Ця робота включає в себе:

- ✓ виховання емоційної культури підлітків;
- ✓ створення позитивного психологічного клімату в колективі;
- ✓ створення обстановки, яка ґрунтується на повазі та довір'ї до учнів, сприяє їх розквітості;
- ✓ розвиток самоусвідомленості підлітка, впевненості у власних силах, вимогливості до себе, самокритичності, відповідальності, здатності до саморегуляції поведінки;
- ✓ застосовування методів виховної роботи, які: відволікають увагу молоді від масової інформації, яка розтліває свідомість та особистість, сприяє цинічному ставленню до злочинів; виховують людяність, духовність, здатність співпереживати.

Крім цього, у період адаптації першокурсників проводиться певна психодіагностична робота, яка включає в себе методики щодо вивчення:

- акцентуації характеру Леонгарда-Шмішека;
- стану агресії тест Басса-Дарки;
- типів темпераменту за методикою Айзенка;
- схильності учнів до шкідливих звичок;
- схильності до суїцидальної поведінки (М.В.Горська) та методика «Прогноз».

Юлія Олександрівна вважає, що у підлітковому віці одним з видів поведінки, що відхиляється, є агресивна поведінка, нерідко приймає агресивну форму (бійки, образи). Для деяких підлітків участь у бійках, утвердження себе за допомогою кулаків є сталою лінією поведінки. Ситуація ускладнюється нестабільністю суспільства, міжособистісними і міжгруповими конфліктами. Знижується вік прояву агресивних дій. Все частіше зустрічаються випадки агресивної поведінки у дівчат.

Під агресивністю розуміють властивість, якість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, в основному в області суб'єктно-суб'єктних відносин. Ймовірно, деструктивний компонент людської активності є необхідним у творчій діяльності, так як потреби індивідуального розвитку з неминучістю формують у людях здатність до усунення і руйнування перешкод, подолання того, що протидіє цьому процесу.

Існує **чотири основні причини прояву агресії:**

– агресія як інстинкт, що виникла у процесі еволюції та служить людині для збереження виду. Це природна агресія, необхідна в боротьбі за виживання. Такої думки дотримувалися Зігмунд Фрейд і Конрад Лоренц;

– агресія як реакція на фрустрацію, тобто стан, який характеризується хвилюванням, пригніченістю й є наслідком неможливості виконати намічену раніше мету або реалізувати важливу потребу. Іноді такий стан може призвести до невротичних розладів;

– агресія як звичка, народжується з інтенсивних неприємностей, що часто повторюються, переживань, фрустрації, які супроводжуються сплеском негативних емоцій. Фіксації агресії сприяє взаємний вплив один на одного членів неформальних груп, темперамент людини та відсутність у неї толерантності;

– агресія як придбане бажання, проявляється в емоційній реакції гніву. Ступені прояву гніву дуже різноманітні – від обурення та незадоволеності до злості.

Агресивна поведінка з'являється у підлітка, як правило, внаслідок переймання її з інших джерел. Такими джерелами можуть бути:

**Сім'я.** Може проходити вивчення агресивної моделі поведінки та її закріплення.

**Однолітки.** Часто проявляється агресивна модель поведінки, оскільки в іграх «без правил» застосовується єдине правило: «я сильніший — мені все можна».

**Символічні приклади.** Не секрет, що телебачення несе велику кількість негативної інформації, зокрема, у художніх фільмах помітна велика кількість агресії.

Підвищена агресивність учнівської молоді є однією з найбільш гострих проблем не лише для соціальних педагогів, психологів, але й для суспільства в цілому. Юлія Олександрівна вважає, що актуальність теми незаперечна, оскільки число підлітків з такою поведінкою стрімко зростає.

У зв'язку з тим, що у центрі навчаються учні з особливими потребами, серед яких є підлітки з діагнозом синдром Дауна, тому Юлія Олександрівна активно використовує проєктивну методику «Кактус» (додаток 1).

**Мета цієї методики** – виявлення стану емоційної сфери, виявлення наявності агресії, її спрямованості та інтенсивності. В ідеалі дослідження проводиться наодинці з психологом, але за відсутності такої можливості заняття може бути і груповим. Отже, всім учням дослідження роздають «інструменти». Оскільки називається методика «Кактус», то і намалювати кожен учень повинен саме цю рослину. Причому ніяких питань задавати не можна, підказок і пояснень бути не повинно. Учень повинен зобразити кактус таким, яким він його уявляє. Можливо, він і не зовсім знає, як той виглядає, однак саме в цьому і полягає суть такого дослідження, як **методика «КАКТУС»**. При проведенні діагностики учню видається аркуш паперу форматом А4 і простий олівець. Можливий варіант з використанням кольорових олівців восьми «люшерівських» кольорів, тоді при інтерпретації враховуються відповідні показники тесту Люшера.

Отже, методика «Кактус» дозволяє на основі всього-на-всього одного малюнка зробити конкретні висновки про емоційний стан. Іноді це дуже важливо, адже не всі підлітки відкрито йдуть на контакт з дорослими.



Виховна діяльність не може обмежуватися лише заходами індивідуального впливу і корекції. Виникає необхідність у проведенні системного аналізу особистісних, соціальних і психолого-педагогічних чинників, що обумовлюють соціальні відхилення в поведінці неповнолітніх, з урахуванням яких повинна будуватися і здійснюватися профілактична робота щодо попередження цих відхилень.

Особливою проблемою є вибір методів виховання. Немає методів хороших і поганих, ні один шлях виховання не може бути заздалегідь оголошений ефективним чи неефективним без урахування тих умов,

в яких він застосовується.

Чим глибше педагог розуміє причини, з-за яких він використає ті чи інші методи, тим краще знає специфіку самих методів і умови їх застосування, тим правильніше намічає він шлях виховання. На практиці завжди стоїть завдання не



просто використовувати один з методів, а вибрати оптимальну їх сукупність. І тільки особистий досвід, допомога педагогічного колективу і врахування досвіду видатних педагогів допомагає Юлії Олександрівні в знаходженні цих методів. Хочемо запропонувати для використання у роботі її власну корекційну програму щодо подолання агресії «Приборкати

дракона», (*Додаток 2*) мета якої є навчити підлітків сприймати критичні зауваження без образ, формувати навички неагресивного спілкування.

Позитивний результат у роботі з профілактики агресивного поведіння в учнівському середовищі можливий лише тоді, коли у закладах освіти буде система впровадження превентивних заходів з профілактики насильства, жорстокого поведіння та агресивної поведінки серед неповнолітніх, запобігання негативних проявів серед учнівської молоді, систематично проводитимуться інформаційно-профілактичні заходи з батьками.

21 листопада 2019 року Юлія Олександрівна вперше проводила школу кращих педагогічних знахідок для практичних психологів ЗП(ПТ)О Харківської області за темою: «Адаптація учнів I курсу до умов навчання у ЗП(ПТ)О».

Якісний бік стосунків, що виявляється у вигляді сукупності психологічних умов, може сприяти або перешкоджають продуктивній спільній діяльності та всебічному розвитку особистості в групі – це і є такий психологічний клімат, який має бути сприятливим, несприятливим, нейтральним, позитивно чи негативно впливати на самопочуття людини.

Також Юлія Олександрівна продемонструвала авторську програму тренінгу для першокурсників «Я та інші», метою якого є покращення психологічного







клімату в учнівському колективі, формування навичок конструктивного спілкування і допомога в адекватному оцінюванні самого себе.

Тренінг розраховано на три заняття по 45 хвилин. Вправи, які використовуються, спрямовані на те, щоб удосконалити своє вміння спілкуватися і взаємодіяти з іншими. *(Додаток 3)*

Крім цього, психологічна служба центру впродовж навчального року з метою налагодження позитивного психологічного клімату проводить групові психологічні консультації за темами:

- «Формування психологічного клімату в колективі»;
- «Педагоги та учні: мистецтво діалогу»;
- «Шляхи вирішення конфліктів».

Яскравим методом оптимізації соціально-психологічного клімату і профілактики агресивної поведінки серед учнів ЗП(ПТ)О є психологічний тренінг. Він сприяє збільшенню неформальних зв'язків, створенню дружніх відносин, вирішенню проблемних ситуацій. Отже, потрібно прагнути створенню у закладі освіти такої атмосфери, де буде можливість для виховання нової людини, відповідальної перед суспільством і державою, формування свідомої творчої особистості, з активною життєвою позицією.



## ПРОЄКТИВНА МЕТОДИКА «КАКТУС»

**Автор методики:** Панфілова М.А.

**Мета:** дослідження емоційно-особистісної сфери учня, виявлення наявності агресії, її направленості та інтенсивності.

**Процедура.** При проведенні діагностики видається аркуш паперу форматом А4, простий і кольорові олівці. Аналізуючи малюнок, можна задавати питання, щоб уточнити інтерпретацію.

**Інструкція:** «На аркуші паперу намалюй кактус – таким, яким ти його собі уявляєш».

### **Запитання:**

1. Цей кактус домашній або дикий?
2. Цей кактус сильно колючий? Його можна помацати?
3. Кактусу подобається, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють?
4. Кактус росте один або з якою-небудь рослиною по сусідству? Якщо зростає з сусідом, то яка це рослина?
5. Коли кактус підросте, то як він зміниться (голки, обсяг, відростки)?

**Агресивність** – наявність голок, особливо їх велика кількість. Сильно стирчать, довгі, близько розташовані один до одного голки відображають високий ступінь агресивності.

**Імпульсивність** – уривчасті лінії, сильний натиск.

**Егоцентризм, прагнення до лідерства** – великий малюнок, розташований в центрі листа.

**Невпевненість у собі, залежність** – маленький малюнок, розташований внизу аркуша.

**Демонстративність, відкритість** – наявність виступаючих відростків в кактусі, химерність форм.

**Скритність, обережність** – розташування зигзагів по контуру або всередині кактуса. Наявність западин і вгинань свідчить про скритність, такий малюнок говорить куди менше, ніж знає учень.

**Оптимізм** – зображення «радісних» кактусів, використання яскравих кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

**Тривога** – переважання внутрішнього штрихування, переривчасті лінії, використання темних кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

**Жіночність** – наявність м'яких ліній і форм, прикрас, квітів. Якщо кактус має опуклості – значить, характер відкритий і простодушний.

**Екстравертованість** – наявність на малюнку інших кактусів або квітів.

**Прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності** – наявність квіткового горщика на малюнку, зображення домашнього кактуса.

**Відсутність прагнення до домашнього захисту, почуття самотності** – зображення дикоростучого, пустельного кактусу.

**Чим яскравіший кактус** – тим більш життєрадісним є досліджуваний. Якщо ж він похмурий і в малюнку переважають темні тони – значить, необхідно якщо не бити на сполох, то хоча б дізнатися причину.

**Розміщення на аркуші.** *Малюнок у центрі* означає нормальний рівень самооцінки, відсутність незадоволеності своїм становищем і якихось особливих домагань. *Чим сильніше малюнок зрушується вгору*, тим вища самооцінка, і відповідно, *чим нижче малюнок* – тим менше впевненості в собі. *Зрушення вліво означає* – присутність у характері рис інтроверта, *вправо* – схильність до екстраверсії. Розмір кактуса також має значення: чим крупніший малюнок, тим більш вираженим є прагнення до лідерства, наполягання на своїй думці як єдиній вірній.

**Характеристика ліній і сили натиску на олівець.** Тут слід зазначити, що *чим сильніший натиск на олівець*, уривчастість ліній, використання внутрішнього штрихування, тим більше автор малюнку схильний до імпульсивності, тривожності, пригніченості настрою. *Більш тонкі лінії, певна «легкість» натиску*, вільність ліній в малюнку, присутність елементів, що додають кактусу привабливість, позитив, що викликають симпатію говорять про більш поступливий, м'який характер особистості, почуття гумору, позитивний настрій, відкритість. *Наявність зигзагів, різких виступів розглядається як замкнутість, обережність.* Необхідно звернути увагу безпосередньо на *форму кактуса*. Хитромудра, химерна і вітіювата форма говорить про демонстративність.

**Домашній або дикоростучий?** Подивіться як росте кактус. *Якщо він намальований у квітковому горщику*, то це інтерпретується як бажання

домашнього затишку, прагнення до створення сім'ї, орієнтування на будинок, сімейне вогнище. Відповідно *дикий, неокультурений, намальований в пустелі кактус* уособлює собою самотність усвідомлено вибрану або вимушену. Якщо кактус *«росте» на малюнку «з нізвідки»*, тобто відсутня навіть найменша основа – значить і в реальності немає опори у вигляді домашнього затишку, людина, можливо, не планує створення сім'ї або має будь-які труднощі, проблеми з близькими людьми і підсвідомо відчуває неприйняття, відторгнення, брак домашньої захищеності.

**Наявність голок** (один з найважливіших елементів). У реальності кактуси залежно від видів можуть мати довгі, гострі і рідкісні голки; більш короткі і часті; дуже короткі, які практично не колються. На цьому і будується трактування малюнку. *Чим довше, більше за кількістю і гостріші голки*, тим вороже, агресивніше в спілкуванні характер автора «кактусу». Але в той же час голки можуть розглядатися як певного роду захист від навколишнього середовища, необхідний для збереження цілісності особистості. Все залежить від того, наскільки голкам приділена увага, чи зроблений акцент на них за допомогою штрихування, сильного натиску або інших елементів.

**Наявність «діток» на кактусі.** Є думка, що «дітки» на кактусі позначають насправді дітей, або вже наявних, або планованих в майбутньому. Найчастіше «дітки» зустрічаються на «одомашнених» кактусах, що вже означає прагнення до створення сім'ї.

**Присутність додаткових елементів.** Це можуть бути написи, підписи під малюнками, пояснення, а також тварини, рослини і т.д. Ці додаткові елементи мають важливе значення для характеристики малюнка в цілому, вони дають можливість тлумачити його більш повно і точно.

## КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЩОДО ПОДОЛАННЯ АГРЕСІЇ «ПРИБОРКАТИ ДРАКОНА»

*Тренінг розрахований на 10 занять.*

**Мета тренінгу:** пошук альтернатив агресивній поведінці, навчити підлітків сприймати критичні зауваження без образ; формувати навички неагресивного спілкування, допомогти адекватно оцінювати самого себе.

**Завдання тренінгу:**

- ✓ формування в учнів навичок самоконтролю і позитивного спілкування;
- ✓ формування адекватної самооцінки;
- ✓ розвиток почуття гумору, фантазії і творчого мислення.

### ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№з/п	Тема заняття	Тренінгові дії	Час
1	Збагачення кожного учасника засобами й методами оптимального спілкування та ефективної міжособистісної взаємодії.	Вступ, очікування Правила Знайомство «Твоє ім'я» Вправа «Асоціації» Етюд «Слухаємо себе» Вправа «Шосте відчуття» Підсумки	5 хв 5 хв 10 хв 15 хв 15 хв 15 хв 5 хв
2	Знайомство учасників із проблемами у спілкуванні.	Вступ. Очікування Правила Вправа «Рука» (Вагнер) Вправа «Проблемні ситуації» Вправа «Долоня в долоню» Вправа «Мої позитивні риси» Підсумки	5 хв 3 хв 10 хв 15 хв 10 хв 15 хв 5 хв
3	Коригування результату поведінки в ситуаціях фрустрації та підвищення самооцінки.	Вступ. Очікування Правила «Скарбничка успіхів» Вправа «Не подобається – подобається» Вправа «Продовжити речення» «Дай мені книгу!» Підсумки	5 хв 3 хв 15 хв 15 хв 10 хв 10 хв 5 хв
4	Розвиток самосвідомості учасників, з'ясування ролі емоцій в міжособистісних стосунках.	Знайомство Очікування Правила Вправа «Емоції» Вправа «Двоє з одним олівцем» Бесіда «Наші страхи»	5 хв 3 хв 5 хв 12 хв 15 хв 15 хв

		«Мій страх» Підсумки	15 хв 5 хв
5	Ознайомлення учасників із поняттям «толерантність», продемонструвати її вплив на ставлення до інших	Знайомство Очікування Правила Інформаційне повідомлення Вправа «П'ять добрих слів» Вправа «Протилежності» Інформаційне повідомлення Метафора «Ірис» Підсумки	3 хв 3 хв 3 хв 10 хв 15 хв 15 хв 10 хв 15 хв 5 хв
6	Розвиток у підлітків ефективного спілкування, навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій.	Знайомство Очікування Правила Що таке конфлікт? Причини виникнення конфліктів? Вправа «Асоціації» Вправа «Сніжинки» Підсумки	5 хв 5 хв 5 хв 15 хв 15 хв 10 хв 10 хв 5 хв
7	Вплив емоцій на спілкування, формування в учасників навичок самоконтролю	Знайомство Очікування Правила Вправа «Машина часу» Рухлива гра «Бджоли» Вправа «Мух краще ловити на мед» Вправа ««Я»-висловлювання» Вправа «Подаруй усмішку»	5 хв 5 хв 5 хв 7 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв
8	Формування в учасників навичок самоконтролю	Знайомство Очікування Правила Вправа «Скульптура» Вправа «Інтоніяція» Підсумки	5 хв 5 хв 5 хв 25 хв 10 хв 5 хв
9	Пошук альтернатив агресивній поведінці, навчити підлітків сприймати критичні зауваження без образ	Знайомство Очікування Правила Вправа «На якого героя я схожий?» «Перетворення злості» Рухлива гра «Штовхалки» Підсумки	5 хв 5 хв 5 хв 15 хв 10 хв 10 хв 5 хв
10	Плануємо майбутнє	Знайомство Очікування Правила Вправа «Приємні спогади» Вправа «Сердиті кульки» Вправа «Скарбничка порад» Підсумки	3 хв 3 хв 5 хв 10 хв 10 хв 10 хв 4 хв

## ***ЗМІСТ ПРОГРАМИ***

### **ЗАНЯТТЯ 1**

**Мета:** збагатити кожного учасника засобами й методами оптимального спілкування та ефективної міжособистісної взаємодії.

Ознайомлення учасників з умовами роботи тренінгової групи; інформування про особливості методів активного навчання; виявлення очікувань учасників від тренінгу; створення атмосфери безпеки як подальшого розвитку групи.

#### ***ХІД РОБОТИ:***

1. Вступне слово тренера стосується ознайомлення учасників із правилами групової тренінгової роботи.

Основні правила й принципи групової роботи:

1. Невинесення обговорюваних питань за межі групи.
2. Критиці підлягає не людина, а її вчинок, до того ж у формі, що не допускає зневаги особистості.
3. Відвертість.
4. Відкритість новим враженням.
5. Взаємопідтримка.
6. Визнання прав кожного на висловлювання власної думки.
7. У кожного учасника є право сказати «стоп», якщо він не готовий обговорювати свою проблему або думає, що запропонована вправа може його психологічно травмувати.

Після інформування підкреслюється, що основне завдання тренінгу – збагатити кожного учасника засобами й методами оптимального спілкування та ефективної міжособистісної взаємодії. А оволодіння ними залежить від особистої активності всіх учасників тренінгу. Потреба спілкування є однією із провідних для людини. Вміння спілкуватися – справжній дар, який потрібно в собі розвивати та вдосконалювати.

Рефлексія особистого почуття.

#### ***Гра «Твоє ім'я»***

— Зараз один із вас назве своє повне ім'я та по батькові. Наше завдання – назвати якомога більше варіантів імені, передаючи завдання по колу (вимовляючи ім'я, дивіться на того, кому воно адресоване).

Учасник ділиться з групою тим, що відчував, коли його називали різними іменами.

— Яке ім'я тобі до вподоби в дружній компанії, яке – в офіційній обстановці?

— Яке з цих імен ти хотів би залишити для звертання в групі?

Завдання повторюється для кожного члена групи.

— Кожен був у центрі уваги. Для кожного власне ім'я приємне. Тепер, звертаючись один до одного, ми будемо починати з імені.

### ***Вправа «Асоціації»***

— Не завжди думка інших людей про нас здається нам справедливою, особливо якщо вона негативна. Мета наступної вправи: придивитися уважно до себе (коли інші говорять про нас) і до інших (коли ми говоримо про них).

— Зараз ми будемо кожному по черзі повідомляти асоціації, які він у нас викликає (рослини, речі, тварини, літературні та казкові герої і т. ін.). Не забувайте при ньому звертатися за іменем. Будьте тактовні, підкреслюйте позитивні якості, намагайтесь бути нестандартними. Той, хто асоціюється, повинен реагувати, демонструючи радість і вдячність за вдале, на його думку, порівняння і несприйняття невдалої асоціації. (Перша репліка – за тренером АГРЕСИВНІСТЬ – ДРАКОН).

### ***Етюд «Слухаємо себе»*** (вправа на ауторелаксацію)

Учням пропонується сісти зручно, протягом 1-2 хвилин закрити очі, розслабитися і «прислухатися до себе», ніби «заглянути в себе» і подумати: що кожен відчуває, який у нього настрій. У цей час психолог малює крейдою на дошці схематичне зображення різних емоційних станів людини: радості, злості, страху, суму, здивування, спокою, повідомляє, що їм потрібно, не відкриваючи очей, по черзі розповісти, як кожен з них себе почуває, який у кожного настрій. Після короткої розповіді кожного учасника психолог пропонує відкрити очі і подивитися на схематичні зображення різноманітних емоційних станів. Разом з психологом обговорюються особливості міміки в кожному випадку: положення і форма брів, очей, куточки губ.

### ***Вправа «Шосте відчуття»***

Ця вправа використовується як діагностичний метод вивчення рівня єдності групи. Для цього учням пропонують відповісти на питання, але не від себе, а ніби від усіх учасників групи, тобто так, як би, на їх думку, відповіла б найбільша кількість учасників. Відповіді учні повинні мовчки записати, не називаючи ніяких варіантів вголос, інакше гра не відбудеться, «не буде цікаво». Пропонуються такі запитання:

- 1) Який у більшості учасників групи улюблений день тижня?
- 2) Яка улюблена пора року?
- 3) Яке улюблене число?
- 4) Яку геометричну фігуру вибрала б група: ромб, квадрат, трикутник чи круг?
- 5) Що хотіли б робити учасники групи в даний момент?

Після виконання першої частини завдання тренер знову зачитує питання і варіанти відповідей, а кожний учасник піднімає руку в тому випадку, якщо прозвучала його відповідь.

### ***Підбиття підсумків заняття:***

- *Що відчуваєте після проведення заняття?*
- *Чи змінився ваш внутрішній стан?*
- *Які побажання щодо проведення занять?*



## ЗАНЯТТЯ 2

**Мета:** ознайомити учасників із невербальними комунікативними компонентами та їх роллю у спілкуванні.

Вступне слово тренера про значення жесту у спілкуванні.

— Будь-яка інформація, що сприймається вербально, доповнюється невербальними компонентами – тоном голосу, жестами, мімікою, рухами тіла. Вони можуть підтверджувати те, що каже співрозмовник, а можуть і суперечити ловам. І коли іноді виникає передчуття, що нам кажуть неправду, то насправді маємо на увазі помічену нами розбіжність між словами та невербальний компонент.

Знання мови жестів допомагає точніше зрозуміти співрозмовника. Основні комунікаційні жести зрозумілі нам від дитинства і мало чим відрізняються в усьому світі (посмішка – радість; вираз обличчя, сердиті очі – ворожість, агресія).

Треба пам'ятати, що жести бажано розглядати не ізольовано, а в контексті ситуації. І тоді людина, яка стоїть на морозі зі схрещеними руками, не буде сприйматися як потайна, а як та, що змерзла.

### ***Вправа «Руки» (Вагнер)***

Ця вправа направлена на з'ясування ваших установок щодо інтерпретації дії руки людини. (за основу береться тест «Руки» Вагнера).

— Дайте, будь ласка, 2-3 варіанти відповіді до кожного малюнку: «Що робить рука?»

Результати обговорюються. Кожний учасник підраховує кількість ворожо-агресивних і миролюбних установок стосовно руки людини. Робляться висновки.

### ***Вправа «Вибір проблемних ситуацій спілкування»***

Кожен учасник записує на картці 2 найсуттєвіші на його погляд проблеми спілкування з дорослими та однолітками. Потім картки передаються і кожен учасник ставить «+» перед тією проблемою, яка його теж турбує, або нічого не ставить. Картки «йдуть» по колу і вертаються до власника. Результати обговорюються.

### ***Гра «Долоня в долоню»***

**Мета:** розвиток чуття колективізму, вміння діяти спільно з іншими.

Учасники притискають долоньки одна до одної й у такий спосіб рухаються по кімнаті, у якій можна встановлювати різні перешкоди, які пара повинна подолати. Це може бути стілець або стіл, а може спорудити з чого-небудь гору або річку.

**Вправа «Мої позитивні риси».** Учням пропонують подумати, які позитивні риси характеру у них є.

- *Що в тобі найбільше подобається оточуючим?*
- *Про який вчинок ти згадуєш із задоволенням? Чому?*
- *Яким би ти хотів бути?*

(Не можна любити інших, якщо не навчився цінувати себе).

### ЗАНЯТТЯ 3

**Мета:** розширення результату поведінки в ситуаціях фрустрації та підвищення самооцінки.

Рефлексія «тут і тепер» (думки про очікування від заняття).

Вступне слово тренера про роль інтонації у спілкуванні.

— Усі по черзі спробуйте вимовити фразу «Я радий (а) вас бачити!» з різною інтонацією. Кожний наступний учасник перед вимовою фрази вгадує те, що криється за фразою сусіда (іронія, байдужість, радість, впевненість, глузування і т. ін.)

— Чи залежить наш особистий настрій від розуміння підтексту фрази?

Обговорення.

#### **Гра «Скарбничка успіхів»**

Учні, особливо із заниженою самооцінкою, не цінують своїх успіхів і досягнень. Вони вважають за краще пам'ятати про свої помилки та недоліки, що не дає їм імпульсу до вирішення нових завдань, що ставить перед ними життя, тобто є безпорадними.

Для цієї гри потрібні олівці та папір.

— Ми всі бажаємо досягти успіху у житті, але часто не вміємо зробити перший, вирішальний крок, який є його запорукою. Відчуття успіху дає твереза оцінка того, чого ми досягли і яким чином. Звичайно, для цього потрібне вміння помічати свої досягнення.

— Згадайте три свої добрі вчинки за останній тиждень. Якщо згадали більше – добре, але виберіть найсуттєвіші, якими ви пишаєтесь, і запишіть їх у щоденнику. Похваліть себе за це, намагаючись бути об'єктивними.

#### **Вправа «Не подобається – подобається»**

Соціальний педагог просить розділити чистий листок щоденника на дві половини і записати відповіді на питання:

- *Що мені не подобається в лиці?*
- *Що мені не подобається вдома?*
- *Що мені не подобається взагалі в житті?*

Відповіді на ці запитання учасники записують у лівій частині аркуша. Після цього пропонується серія позитивних запитань, відповіді на які записують у правій частині листка:

- *Що мені подобається в лиці?*
- *Що мені подобається вдома?*
- *Що мені подобається взагалі в житті?*

Учні по черзі розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім – про те, що їм подобається. Дуже важливо дотримуватися послідовності обговорення відповідей: спочатку негативні, а потім позитивні, показуючи, що не все в житті так погано, є позитивні моменти хороших людей.

#### **Вправа «Продовжити речення»**

Учням пропонується продовжити речення першими, які прийшли на думку, фразами, не думаючи довго. На чистій сторінці щоденника записують тільки

продовження фраз: «Більше всього я боюся...», «Мене засмучує...», «Я серджуся, коли...».

Відповіді на запропоновані запитання свідчать про здібності учасника до рефлексії особистих переживань. Відповідь «не знаю» свідчить про недостатній розвиток цієї властивості або, можливо, про високу значимість якоїсь проблеми, яка викликає страх.

### ***Рольове програвання ситуації «Дай мені книгу!»***

Ведучий пропонує учасникам уявити себе в такій ситуації. Учень приходить у групу і бачить цікаву книгу в красивій палітурці. Йому дуже хочеться взяти цю книгу, погортати її, подивитися малюнки. Він підходить до столу, але в цей момент інший учень забирає книгу. А подивитися книгу так хочеться! Як бути? Як її отримати?

Учасники програють ситуацію по черзі, парами. Після програвання ситуації всіма учасниками групи проводиться обговорення варіантів її вирішення, і учні разом з ведучим роблять висновок про те, що найбільш конструктивною формою досягнення результату (отримання книги) виявилось ввічливе прохання.

### ***Підбиття підсумків заняття:***

- *Що відчуваєте після проведення заняття?*
- *Чи змінився ваш внутрішній стан?*

## **ЗАНЯТТЯ 4**

**Мета:** розвиток самосвідомості учасників, з'ясування ролі емоцій у міжособистісних стосунках.

Рефлексія (внутрішній стан, очікування). Записати в щоденнику.

Вступне слово психолога: За допомогою чого ми маємо можливість «прочитати» внутрішній стан іншої людини?

Міміка – виразні рухи обличчя – передає невербальну інформацію про почуття, установки, ставлення до інших людей.

### ***Гра «Емоції»***

Направлена на виявлення вміння розуміти інших. Учасники поділяються на пари. Кожен отримує конверт із завданням виразити мімікою емоцію (гнів, очікування, страждання, страх, здивування, радість, захоплення, роздратування, сум, образу, підозру тощо). Кожен по черзі в парі виступає демонстратором емоцій, а інший повинен їх відгадати. Результати обговорюються. Кожен висловлює свої враження від вправи.

### ***Гра «Двоє з одним олівцем»***

Гра спрямована на формування співробітництва, взаєморозуміння, уміння працювати в парі. Виконуючи завдання, партнери не повинні розмовляти один з одним. Спілкування може бути тільки невербальним. Вправа супроводжується приємною музикою. Кожна пара отримує аркуш паперу та один олівець (фломастер). Кожна команда повинна намалювати картинку, сидячи за одним столом (або поряд один з одним).

— Ви не повинні перемовлятися і домовлятися про те, що будете малювати. Можна тільки дивитися один на одного, щоб вгадати ідею партнера. На

виконання завдання відводиться 3-4 хв. Стільки ж звучить музика. Після завершення роботи, учасники демонструють свої «шедеври». Обговорюються проблеми порозуміння. Чи вдалося дійти одного рішення?

### ***Бесіда «Наші страхи»***

Тренер запитує, які емоції із зображуваних на плакаті неприємні. Якщо учні перераховані негативні емоції, не назвали страх, ведучий нагадує їм про нього. Коротко обговорюються особливості лицевої мимічної експресії даного емоційного стану, фізіологічні відчуття, які виникають при страхові (серцебиття, змінюється частота пульсу, «мурашки по тілу» тощо).

### ***Малювання на тему «Мій страх»***

Після невеликої вступної бесіди тренер просить подумати, чого вони більше всього бояться і намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги учасника.

### ***Підбиття підсумків заняття:***

- *Що відчуваєте після проведення заняття?*
- *Чи змінився ваш внутрішній стан?*
- *Які побажання щодо проведення занять?*

## **ЗАНЯТТЯ 5**

**Мета:** розширення уявлення про поняття «агресивність», спонукання учнів до конструктивних способів взаємодії.

Рефлексія самопочуття.

*Вступне слово тренера про толерантність.*

1. У медицині термін толерантність означає відсутність або послаблення реагування на той чи інший несприятливий чинник через зниження чутливості до його впливу. Останнім часом поняття «толерантність» стало міжнародним терміном і важливим ключовим поняттям у проблематиці миру. Його сутність відображає сприйняття єдності людства і полягає в повазі прав іншого (в тому числі право бути іншим), в утриманні від завдання шкоди іншим. Тому в сучасному суспільстві толерантність повинна стати моделлю людських взаємовідносин, що свідомо формуються. Толерантність розглядається як повага і визнання рівності, відмова від домінування і насилля, визнання різноманітності людських культур. Толерантність – це відома від зведення цієї різноманітності до одноманітності або переваги єдиної точки зору. Толерантність передбачає готовність приймати інших такими, якими вони є, і взаємодіяти з ними на основі згоди. Вона є важливим компонентом життєвої позиції зрілої особистості, яка має свої цінності та інтереси, яка готова їх захищати і при цьому поважати позиції та цінності інших людей.

### ***Вправа «П'ять добрих слів»***

Вправа спрямована на отримання зворотного зв'язку від групи, на самопізнання. Необхідні аркуші паперу, олівці або фломастери. Учасники розбиваються на підгрупи по 5 осіб.

— Кожен із вас повинен окреслити свою руку на аркуші паперу, а на долоні написати своє ім'я. Передайте свій листок сусіду праворуч, а самі отримайте

малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальців» чужого малюнка напишіть щось приємне із якостей його володаря (наприклад, «Ти чуйний», «Ти відвертий», «Ти пишеш гарні вірші»). Інший робить запис на наступному «пальці» і так доти, поки «рука» не повертається до власника.

Ведучий може зібрати аркуші, зачитати «компліменти», а група відгадує, кого вони стосуються. Після заняття учасники збирають листки з «долонями» як пам'ятки на «чорний день». Обговорення.

### ***Вправа «Протилежності»***

Доберіть слова, які, на вашу думку, близькі за значенням до поняття агресивності (насилля, злість, жорстокість, ворожість, нерозуміння іншого, нестриманість, егоїстичність, роздратування, конфліктність, бійки, образи, нетолерантність). Доберіть слова, які за значенням є протилежними до вказаних нижче (згода, доброта, доброзичливість, порозуміння, стриманість, милосердя, колективізм, компліменти, толерантність).

Термін «агресія» має різні значення. Агресія — фізична чи вербальна поведінка, спрямована на завдання комусь шкоди. Щоб запобігти агресивності, необхідно якомога частіше у повсякденному спілкуванні та у відносинах з оточенням проявляти риси, протилежні до агресивності: зло лікувати добром, жорстокість — гуманністю, черствість — співчуттям, байдужість — милосердям. Тоді життя стане кращим.

### ***Інформаційне повідомлення***

Фактори, які впливають на агресію:

*Генетичний.* Давно відомо, що тварин багатьох видів інколи розводять через їхню агресивність (наприклад, бійцівські півні). Агресивність притаманна і приматам і людям. Наш темперамент — це те, наскільки ми чутливі і реактивні.

*Біохімічні фактори.* Лабораторні експерименти, а також статистика поліції підтверджують: людину у стані алкогольного сп'яніння легше спровокувати на агресивну поведінку. Особи, які скоюють насильство, часто зловживають алкоголем і стають агресивними після інтоксикації. Під дією алкоголю здійснюється майже половина злочинів, пов'язаних із насильством. Алкоголь посилює агресивність, затьмарює свідомість, послаблює здатність зважати на наслідки своїх дій.

*Сім'я.* підлітки, яких часто карають батьки, зазвичай, агресивно поведуться і з іншими. Батьки криками та стусанами вимагають від них слухняності і так вчать їх: агресія — це методи розв'язання проблем. 30 % із них зловживають покараннями щодо своїх дітей. Насилля в сім'ї часто призводить до насильства у подальшому житті.

*Субкультура і засоби масової інформації.* Соціальне середовище за межами дому пропонує широкий вибір агресивних моделей поведінки. Наприклад, телебачення приділяє значну частину ефірного часу показу насилля, створює ґрунт для підвищення агресивної поведінки, знижує обурення глядачів щодо агресії та спотворює їхнє уявлення про реальність.

Найсильнішими є групові прояви агресії. Обставини, що провокують окремих осіб, діють і на групу. «Розсіюючи» відповідальність і полярижуючи дії індивідів, групові ситуації підживлюють агресивні реакції.

### **Метафора «Ірис»**

У японців є традиція — на даху вирощувати квіти. В одному з поселень на даху будинку росли іриси. Господарі дому посварилися: жінка стверджувала, що першим закукурикав сусідський півень, а чоловік вважав, що це був їхній. Проходив повз їхній дім старий мудрець і запитав, що трапилося. Жінка пожалілася, що її чоловік добрий, але впертий та дратівливий. Тоді старий сказав, що в них на даху росте чарівна квітка, потрібно відвар її набрати в рота і не ковтати, доки чоловік поруч. Минув якийсь час, і мудрець знову минав ту домівку. Назустріч вийшла господиня — подякувати за чудодійний рецепт.

## **ЗАНЯТТЯ 6**

**Мета:** розвиток у підлітків ефективного спілкування, навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій.

Рефлексія особистого самопочуття.

*Вступне слово тренера:* Кожен із нас час від часу стикається з конфліктними ситуаціями: суперечки, незаслужені звинувачення тощо. Кожен по-своєму виходить із таких ситуацій: хтось ображається, хтось «дає здачі», хтось шукає конструктивні вирішення. Згадайте кожен схожу ситуацію і запропонуйте її нам як приклад. Сьогодні ми говоритимемо про конфлікт, з'ясуємо, що це, які його можливі причини та емоції.

Що таке конфлікт? (Вислухати названі слова: злість, ненависть, сварка, нещастя, стрес, хвороба, радість, перемога тощо).

Отже, слово конфлікт в перекладі з латинської мови означає «зіткнення», а з погляду психології «Конфлікт – явище, що виникає в результаті зіткнення протилежних дій, поглядів, інтересів, прагнень, планів різних людей».

Які можливі причини конфліктів?

Назвіть причини виникнення конфліктів.

Відповіді: соціальна нерівність, дефіцит життєвих благ, боротьба за кращі позиції в суспільстві, розбіжність цінностей індивідів і суспільства, протилежність інтересів людей, егоїстичність людей, погана інформація і непорозуміння, недосконалість людської психіки.

Чи потрапляли ви коли-небудь у конфліктні ситуації?

Чи бувають у вас конфлікти з батьками? У чому їх суть?

Що ви робите, щоб уникнути конфліктів у ЗП(ПТ)О з друзями і викладачами, в сім'ї?

Ви прагнете знайти способи уникнути конфлікти, але чи завжди це вдається, ми перевіримо за допомогою тесту «Чи умієте ви тримати себе в руках у конфліктній ситуації?».

### **Вправа «Асоціації»**

Якщо конфлікт – це одяг, то який? Якщо меблі, то які?

Який можна зробити висновок? (У конфліктів є дві сторони – негативна і позитивна).

Конфлікти в житті неминучі, якщо люди мають свою власну позицію, не є бездумними виконавцями. Конфліктів немає тільки тоді, коли всі люди однакові, як роботи: однаково думають, однаково відчувають, живуть без сварок. Потрібно пам'ятати, що практично з будь-якого питання у різних людей погляди відрізняються. Люди – різні! Ці відмінності природні і нормальні. І зараз ми ще переконуємося в цьому при виконанні різних вправ.

### ***Вправа «Сніжинки»***

Мовчки візьміть листок. Складіть його навпіл. Відірвіть правий верхній кут. Складіть ще раз навпіл. Ще раз відірвіть правий верхній кут. Ще раз складіть навпіл. І ще раз відірвіть верхній правий кут. Розгорніть листок і покажіть свій «витвір мистецтва».

Рефлексія: Зверніть увагу, які різні у вас вийшли сніжинки! Хоча був чіткий алгоритм дій. Чому це відбулося? А якби всі сніжинки були однаковими, світ був би нудним і незмінним. Отже, конфлікти відіграють найважливішу роль у житті окремої людини, розвитку сім'ї, життєдіяльності ЗП(ПТ)О, будь-якої організації, держави, суспільства і людства в цілому. У якійсь мірі вони навіть необхідні для розвитку ситуації і стосунків, для зростання особистості, інакше може настати застій.

## **ЗАНЯТТЯ 7**

**Мета:** формування в учасників навичок самоконтролю.

Рефлексія самопочуття.

*Вступне слово:* Багато психічних проявів неспівдладні вольовому контролю, тобто протікають автоматично. Техніки довільної регуляції психічних функцій (м'язова релаксація, аутогенне тренування), що вперше застосовувалися медиками в клінічній практиці, сьогодні активно використовуються з метою мобілізації резервів здорового організму. Вони дозволяють регулювати рівень бадьорості, керувати процесами відновлення сил. В основі більшості прийомів саморегуляції лежить вміння розслабляти м'язи тіла. Глибоке м'язове розслаблення робить організм більш пластичним і чуттєвим до мисленевих самонаказів. Воно є ефективним засобом відновлення фізичних сил та душевної рівноваги.

### ***Вправа «Машина часу»***

Вправа спрямована на тренування здорового уявлення. Кожен учасник отримує тему для невеликого твору: «Театр», «Мандри» тощо, розкрити тему треба «ззаду наперед» – ніби прокрутити кінострічку в зворотному напрямку.

Розвиває ще одне вміння ефективного спілкування – вміння слухати і чути іншого.

- Бджоли, як і люди, істоти соціальні. Тому вони спілкуються і діють у рамках правил, передаючи інформацію.

Учасники розбиваються на групи: одні повинні промовляти звук «а», другі «о», треті «у». Всі розходяться по кімнаті і з заплющеними очима вголос

повторюють свій звук. За командою ведучого «бджоли» злітаються кожна до свого рою, утворюючи три бджолині сім'ї.

Відчуття від гри обговорюються.

#### ***Вправа «Мух краще ловити на мед»***

**Мета:** розвивання вмінь самоаналізу власних вчинків, вміння прислухатися до відчуттів, обирати конструктивні форми досягнення результатів.

Учасники діляться на пари, хтось один стискає руку в кулак. Інший має якомога швидше розтулити кулак партнера.

Хто використав інші методи, крім силових?

Чи змогли ви досягти своєї мети?

Що ви відчували, коли силою намагалися розтулити кулака?

Які ефективніші методи можна було використати?

#### ***Вправа «Я»-висловлювання, «Ти»-висловлювання.***

**Мета:** розвивати навички толерантного спілкування та вміння запобігти вербальній агресії у відповідь на провокацію.

«Ти»-висловлювання містить у собі негативну оцінку іншої людини, часто звинувачення або погрозу. Це може викликати опір і протест.

«Я»-висловлювання — прийом і спосіб, за допомогою якого одна людина повідомляє іншій про свої відчуття й негативні переживання, а не оцінює іншу людину чи її поведінку, яка це переживання викликала. На відміну від «Ти»-висловлювання, «Я» – висловлювання завжди починається із займенників я, мені, мене. Учні отримують завдання розіграти в парах ситуації з використанням «Я» – і «Ти» – висловлювань.

#### ***Вправа «Подаруй усмішку»***

**Мета:** розвивати уміння передавати та приймати позитивні емоції, уміння усмішкою знімати скутість з обличчя.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують усмішку по колу.

## **ЗАНЯТТЯ 8**

**Мета:** закріпити навички самоконтролю.

Рефлексія самопочуття.

*Вступне слово тренера про вміння розслаблятися:*

— Безліч труднощів, проблем, з якими ми стикаємося в житті, викликають м'язову напругу. Це спричинює виникання «замкненого кола»: чим важливішим для нас є подолання труднощів або вирішення проблем, тим більшу напругу ми відчуваємо (це стається автоматично); чим більшу напругу ми відчуваємо, тим складніше вирішити проблеми. Тому дуже важливим є вміння розслаблятися, свідомо відслідковувати появу напруги і позбавлятися її.

#### ***Вправа «Скульптура»***

Спрямована на усвідомлення своїх відчуттів, емоційних станів. Кожен учасник отримує завдання відтворити скульптуру, яка відображає один із емоційних станів: гнів, страх, відчай, задоволення, здивування, злість, невпевненість тощо. Від учасників вимагається доведення кожної риси до максимального вираження. Потім вони по черзі демонструють свої скульптури



іншим, які оцінюють ступінь виразності тієї чи іншої емоції. А самі «скульптури» повинні оцінити свій внутрішній стан. Після демонстрації кожна «скульптура» робить глибокий вдих і розслабляє всі м'язи. Кожному учасникові варто відчутти на собі позитивний і негативний стан, демонструючи декілька «скульптурних картин». Можна ускладнити гру, перейшовши від статичних «скульптур» до розігрування сцен пантоміми.

Після закінчення – обговорення.

### **Вправа «Інтонація»**

**Мета:** підкреслення значення емоцій під час спілкування; формування комунікативних навичок.

Хід вправи: робота у групах по троє осіб. Потрібно вимовити з різною інтонацією одну й ту саму фразу.

Фрази: принеси мені завтра підручники; полий квіти в кабінеті; винеси сміття; не відволікайся на уроці.

Інтонації: прохання, вимога, побажання.

Обговорення:

— З якою інтонацією найлегше було вимовити фразу?

— Що ви відчували, коли вам наказували?

— Що ви відчували, коли до вас зверталися у формі прохання або побажання?

Висновок: інтонація голосу має велике значення під час спілкування, вона забарвлює зміст сказаного. Позитивні емоції сприяють ефективному спілкуванню, прохання і побажання спонукають до доброзичливості, на відмінну від наказу та вимог.

Підведення підсумків.

## **ЗАНЯТТЯ 9**

**Мета:** навчити підлітків сприймати критичні зауваження без образ; отримати зворотний зв'язок від групи.

Рефлексія самопочуття.

*Вступне слово тренера:*

— За час наших занять ви зробили певний крок у самопізнанні. Важливу роль у цьому процесі відіграють прийоми так званого «зворотного зв'язку», який ви отримуєте від оточення. Наша самооцінка не завжди збігається з думками інших про нас. Уміння сприймати ці думки приходить не одразу, воно досягається завдяки тренуванню.

### **Вправа «На якого героя я схожий?»**

Вправа дає можливість отримати зворотний зв'язок від групи, сформувані навички міжособистісної перцепції, а також самовираження у метафоричній формі.

Для проведення вправи потрібен м'яч.

— Ми будемо зараз перекидати м'яч. Той, хто кидає, називає тому, кому кидає, героя, з яким він асоціюється. Наприклад: «Андрію, мені здається, що ти схожий на Крокодила Гену». Той, хто упіймав м'яч, робить те ж у відповідь.

Останній учасник посилає м'яч тому, від кого він його отримав, і висловлює свою думку про отриману асоціацію: «Вітю, ти назвав мене Крокодилем Геною, а насправді я почуваю себе Гулівером». Таким чином, ланцюг продовжує розкручуватись у зворотному напрямку.

#### ***Вправа «Перетворення злості»***

**Мета:** створення позитивного настрою, згуртованість групи, розвиток спостережливості, внутрішньої волі й розкутості.

Інструкція. На дошці двоє учасників у швидкому темпі намагаються зафарбувати всю дошку кольоровою крейдою. Домалювати зображення вдвох до певного образу.

#### ***Рухлива гра «Штовхалки»***

**Мета:** розвивати уміння аналізувати свою агресію під час гри, порівнювати свої сили, розширення контактів у групі.

Інструкція. Вправа виконується в парах. За сигналом соціального педагога учасники попарно впираються одне в одного долонями, намагаючись зсунути партнера з місця.

Рефлексія. Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

## **ЗАНЯТТЯ 10**

**Мета:** спільно обговорити тренінгові заняття; отримати зворотний зв'язок; підвести підсумки.

Рефлексія самопочуття перед заняттям.

Обговорення результатів занять.

#### ***Вправа «Приємні спогади»***

**Мета:** навчити підлітків вибудовувати позитивну перспективу життя.

Матеріали: олівці, папір. Учасники сидять колом.

— Закрийте, будь ласка, очі. Я запрошую вас помандрувати у світ фантазій, які подарують вам приємні почуття. Зробіть три глибоких вдихи та видихи... Із кожним видихом відчуйте, що ви стаєте чимраз легші й легші... Намагайтеся відчувати себе так, немов летите у повітрі. Зробіть новий вдих і відчуйте, як ви наповнюєтесь відчуттям легкості. Затримайте на мить це відчуття... А тепер видихніть із силою все повітря разом із втомою, напруженням, неприємними емоціями, що накопичились. Відчуйте, як це добре, коли відчуваєшся в повній безпеці. Пригадайте період, коли ви почували себе щасливими, куди хотіли б повернутися знову і знову. Уявіть собі ці події так, ніби вони відбуваються в даний час. Хто зараз поряд із вами? Що ви відчуваєте? Що ви робите?

А тепер ви можете «повернутись» у групу бадьорими і веселими. Збережіть у пам'яті ці згадки, аби повернутися до них, коли забажаєте. Можна потягнутися, розслабити тіло, відкрити очі. Візьміть аркуш і намалюйте свою щасливу згадку або опишіть її кількома реченнями. Залиште собі цей запис на згадку.

#### ***Вправа «Сердиті кульки»***

**Мета:** розвиток самоконтролю.

Тренер заздалегідь просить підлітків принести по дві повітряні кульки. На занятті учасники надувають і зав'язують їх. Кулька символізує тіло, а повітря в ній — роздратування, гнів.

— Чи може зараз повітря входити або виходити з кульки?

— Що трапляється, коли почуття сповнюють людину?

— Якщо людина роздратована, чи може вона зупинитися, обміркувати все?

А зараз різко стисніть кульку, щоб вона лопнула.

— Чи безпечний цей спосіб вираження гніву?

— Якщо кулька — це людина, що з нею трапалося?

Надміть ще одну кульку і випустіть трохи повітря. Знову різко стисніть.

— Кулька змінилася чи вибухнула?

Чи можна такий спосіб вираження гніву вважати безпечним? Таким чином ми контролюємо наші почуття. Здуватимемо кульку повільно, доки не випустимо все повітря.

### ***Вправа «Скарбничка порад».***

Мета: навчання звільнення від негативних емоцій.

Хід вправи: об'єднуємо учасників у 3 групи і пропонуємо розробити рекомендації для звільнення від агресії. Презентація напрацювань. Роздатковий матеріал «Поради звільнення від агресії» надається кожному учасникові.

Підсумки. Аналізуємо, наскільки справдилися очікування учасників. Запалюємо свічку і передаємо її по колу, висловлюючи свої враження від заняття та бажаючи один одному чогось гарного, приємного.

### **Список використаних джерел:**

1. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод. посібн. – К.: Навч. книга, 2002.
2. Іванова В.В. Причини і форми агресивної поведінки дітей // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №5.
3. Журнал «Практична психологія та соціальна робота». – 2013. – №5, №11.
4. Журнал «Практична психологія та соціальна робота». – 2014. – №9. №11. №12.

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН  
ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ «Я ТА ІНШІ»**

<b>№ з/п</b>	<b>Тема заняття</b>	<b>Тренінгові дії</b>	<b>Час</b>
1.	Збагачення кожного учасника засобами й методами оптимального спілкування та ефективної міжособистісної взаємодії. «Я та інші»	Вступ. Очікування Правила Знайомство «Мій друг сказав би...» Вправа «Дерево очікувань» Вправа «Метафора» Мозковий штурм «Спілкування – це...» Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного життя» Підсумки	5 хв 5 хв 10 хв 10 хв 15 хв 10 хв 25 хв 5 хв
2.	Розвиток самосвідомості учасників, з'ясування ролі емоцій у міжособистісних стосунках. «Спілкуватися – це здорово!»	Вступ. Вправа «Всі, у кого...». Вправа «Передача інформації» Вправа «Почуй – поверни» Вправа «Вираз почуттів» Підсумки «Мені сьогодні...»	5 хв 10 хв 20 хв 20 хв 15 хв 10 хв
3.	Підвищення самооцінки, розвиток толерантності, формування групового досвіду «Вчимося розуміти і поважати інших»	Вступ. «Знайомимося заново» Вправа. «Групова тварина» Повідомлення «Толерантна людина» Гра-розминка «Австралійський дощ» Вправа «Плакат толерантності» Підсумки «Дерево очікувань»	5 хв 30 хв 5 хв 10 хв 15 хв 10 хв



# **МЕТОДИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ЩОДО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКА**

*(З досвіду роботи ПОРУНКОВОЇ ЮЛІЇ ОЛЕКСАНДРІВНИ,  
практичного психолога ДНЗ «Регіональний центр професійної  
освіти інноваційних технологій будівництва та промисловості»)*

<b>Головний редактор:</b>	Т.О.Русланова
<b>Літературний редактор:</b>	О.І. Горєнкова
<b>Коректор:</b>	Ю.О.Ярошенко
<b>Комп'ютерна верстка:</b>	О.В.Яковенко
<b>Дизайн обкладинки:</b>	О.В.Яковенко

Науково-методичний центр професійно-технічної освіти у Харківській області  
61121, м. Харків, вул. Владислава Зубенка, 37  
Тел./факс (057) 69-51-63  
E-mail: [pr.nmc@ptukh.org.ua](mailto:pr.nmc@ptukh.org.ua)



